
Menu Settimanale Luglio



Nel nostro menù ogni mese troverai le ricette con i prodotti di stagione fotografate in ogni passaggio e tanti consigli sulla spesa!

**Tra Business
e cucina**

danielaagro.com [danielaagroblog](https://twitter.com/danielaagroblog) [business_e_cucina](https://www.instagram.com/business_e_cucina)





Piatto Del Giorno



Lunedì	Insalata di orzo e farro estiva
Martedì	Mousse di cioccolato
Mercoledì	Risotto melone e pancetta
Giovedì	Erbette uvetta e pinoli
Venerdì	Hamburger vegetariani
Sabato	Polipo con purè di patate
Domenica	Panna cotta con riduzione di ciliegie



July is known as:

FYI

Ice Cream Month
Horseradish Month
Picnic Month

INSALATA DI ORZO E FARRO ESTIVA

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

L'insalata di orzo e farro estiva è un gustoso piatto di cereali adatto a tutti, fresco e veloce, si conserva in frigo per qualche giorno

oltre che un piatto completo dal punto di vista nutrizionale è un ottimo piatto da servire in un brunch domenicale o in un buffet per gli amici, potete prepararlo il giorno prima ma servitelo a temperatura ambiente

Le calorie sono ridotte e può essere un ottimo piatto dietetico sono all'incirca 350 calorie a porzione



INGREDIENTI

- 300 gr orzo
- 300 gr farro
- 1 melanzana
- 1 boccetta di pesto
- 2 cipollotti di Tropea
- 500 gr pomodori datterini o ciliegini
- olio evo
- sale e pepe
- succo di un limone



Preparazione

1. Tagliate a fette la melanzana ed arrostitela
2. tagliatela poi a dadini
3. Lessate l'orzo ed il farro e scolateli
4. conditeli con il pesto meglio se fatto in casa
5. tagliate i pomodori e i cipollotti
6. uniteli al farro
7. uniti tutti gli ingredienti aggiungete olio e pepe e limone
8. aggiustate di sale e impiattate

TI POTREBBE PIACERE

Baccalà al pomodoro



Il baccalà al pomodoro è un secondo di pesce tipico dell'Emilia Romagna, ma si prepara dappertutto volentieri.

[VEDI LA RICETTA](#)

MOUSSE DI CIOCCOLATO

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

La Mousse di cioccolato è un dessert al cucchiaio delizioso e veloce da fare, ottimo in ogni occasione soddisferà il palato dei vostri ospiti con soli due ingredienti la panna ed il cioccolato

Infatti questa ricetta non prevede l'uso delle uova per cui risulta più leggera ed è adatta a chi ha allergie relative alle uova

Se vi piace potete arricchirla con della **frolla** sbriciolata sopra avrete anche il contrasto croccante che si sposa con il morbido ed avvolgente della mousse, potete arricchirla con della frutta rossa sciroppata o della frutta fresca

Se ti piacciono i dolci al cioccolato prova il **salame al cioccolato** facilissimo da fare per una merenda golosa



INGREDIENTI

- X 4 tazze da tè grandi
- 500 cl panna fresca
- 125 gr cioccolato fondente
- 125 gr cioccolato al latte



Preparazione

1. Montare la panna ben fredda
2. Sciogliere il cioccolato a bagnomaria o con il pentolino apposito per il bagnomaria
3. In una ciotola unite metà panna montata con il cioccolato fuso e amalgamate bene
4. Aggiungete poi il resto della panna montata facendo attenzione a non smontare il composto
5. Mettete il composto in un sacapocche con la bocchetta rigata e componete la vostra mousse su i contenitori da voi scelti



For more delicious recipes,
visit our website:
Tra Business e Cucina

RISOTTO MELONE E PANCETTA

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



Il risotto melone e pancetta è un delizioso risotto che usa al posto della zucca il melone di cantalupo, il risultato è un risotto, fragrante e profumato

Per renderlo molto cremoso ho aggiunto qualche cucchiaino di panna che però potete evitare se non l'amate, la pancetta affumicata contrasta con il dolce del melone

Il melone Cantalupo se di stagione è molto profumato, è diuretico e ricco di vitamina A e C, il potassio contenuto al suo interno favorisce la circolazione e siccome è composto dal 90% di acqua ed ha un alto contenuto di fibre è consigliato nelle diete dimagranti, in estate è un ottimo dissetante e le granite di melone sono apprezzate da tutti



INGREDIENTI

- X 4 persone
- 300 gr riso carnaroli
- 1 melone cantalupo piccolo
- 1 cipolla bionda piccola
- olio evo
- 1 noce di burro
- qualche cucchiaino di panna fresca
- parmigiano o grana
- brodo vegetale circa 1 litro



Preparazione

1. Tagliate a metà il melone
2. pulitelo da tutti i semi
3. tagliate la polpa a dadini
4. tagliate la pancetta a dadini
5. tritate la cipolla e mettetela a rosolare in un tegame
6. aggiungete il melone
7. salate e pepate
8. cuocete per un paio di minuti
9. aggiungete la pancetta e rosolatela per un minuto
10. aggiungete il riso
11. rosolatelo fino a quando non sarà diventato trasparente
12. adesso potete aggiungere un mestolo per volta il brodo vegetale
13. quando il riso è quasi a cottura
14. aggiungete qualche cucchiaino di panna
15. mantecate per un minuto
16. spegnete il fuoco
17. aggiungete il burro ed il formaggio
18. mantecate fino a formare delle onde
19. pepate e servite

TI POTREBBE PIACERE

Torta Marisa



La Torta Marisa è una buonissima crostata ripiena di crema pasticciera, mandorle e pinoli tostati, la crema subisce la doppia cottura in forno per amalgamarsi alla pasta frolla

[VEDI LA RICETTA](#)

ERBETTE UVETTA E PINOLI

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

Le Erbettes uvetta e pinoli sono un delizioso contorno di origine siciliana, il sapore leggermente terroso delle erbettes si sposa bene con il dolce dell'uvetta, un buon piatto che accompagna secondi di carne bianca o di pesce

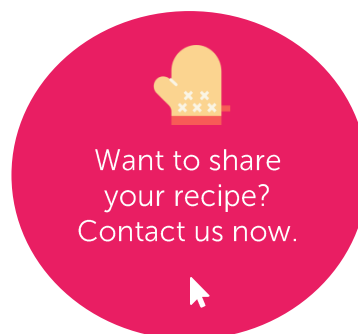
Potete usare al posto delle erbettes la scarola riccia risulterà più dolce

Se amate i contorni di verdura provate anche il [cavolfiore gratinato](#)



INGREDIENTI

- 1 kg di erbettes pulite
- 60 gr pinoli
- 100 gr uvetta
- olio evo
- sale e pepe
- 1 cipolla di Tropea
- 1 bicchiere di vino bianco



Preparazione

1. Lessate le erbe e mettetele da parte ben scolate
2. ammolate l'uvetta in acqua tiepida
3. tagliate sottile la cipolla
4. rosolate in padella la cipolla con l'uvetta e i pinoli
5. Aggiungete le erbe e cuocete per un paio di minuti
6. sfumate il vino e lasciate evaporare
7. aggiustate di sale e pepe e spegnete



July 17
Peach Ice Cream
Day

HAMBURGER VEGETARIANI

PIATTO
DEL GIORNO

GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

Gli Hamburger vegetariani sono una deliziosa alternativa alla carne o al pesce, sono fatti con i legumi e le verdure di stagione che più vi piacciono e per una volta evitiamo di usare la carne

Io ho usato le lenticchie rosse decorticate perché hanno un gusto neutro e si cuociono velocemente e come verdure ho messo erbe, patate e qualche pomodoro datterino, sono facilissimi da fare e piacciono ai bambini che non amano le verdure, se usate prodotti biologici meglio ancora siete sicuri di fare un ottimo pasto, assaporateli caldi e usate come contorno dei pomodori in insalata o delle carote grattugiate



INGREDIENTI

- 300 gr lenticchie rosse decorticate
- 2 patate
- 5 pomodori ciliegini
- 1 cipolla tritata
- 1 mazzo di erbe tagliuzzate
- 1 uovo
- 50gr parmigiano o grana
- sale e pepe



Preparazione

1. In un tegame mettete le lenticchie lavate, le patate tagliate a cubetti i pomodori la cipolla tritata e le erbe tagliate in quattro
2. aggiungete sale e pepe
3. e coprite con acqua
4. se vi piace aggiungete un dado alle erbe biologico
5. Coprite e lasciate cuocere a fuoco medio basso per circa 20 minuti
6. quando il composto sarà asciutto spegnete il fuoco
7. fate raffreddare
8. in una ciotola unite 1 uovo
9. il parmigiano
10. salate e pepate se serve
11. mischiare il composto e con un coppapasta o l'attrezzo per fare gli hamburger formate gli hamburger
12. usate la carta forno per metterli in un piatto
13. fate riposare in frigo per un'ora
14. mettete un filo d'olio in una padella calda e cuocete gli hamburger per un paio di minuti da entrambe le parti

TI POTREBBE PIACERE



Polpette di salmone

Le Polpette di salmone sono un ottimo modo per far mangiare il pesce ai bambini, il gusto neutro del salmone e i semi di sesamo rendono queste polpette deliziose ed appetibili alla vista

[VEDI LA RICETTA](#)

POLIPO CON PURÈ DI PATATE



PIATTO
DEL GIORNO



GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



Delizioso secondo piatto di pesce gustoso ed elegante nei sapori, il polipo con purè di patate è un'alternativa al classico polipo in insalata e la doppia cottura lo rende tenero ed appetitoso

E' importante non sbagliare la cottura del polipo che altrimenti risulta gommoso o stracotto e insapore, non compratelo troppo grosso altrimenti non riuscirete a cuocerlo correttamente

Come fare a capire se è fresco? basta guardare i tentacoli che non devono essere arricciati ma ben distesi

Congelatelo prima di cucinarlo risulterà più morbido e non avrete bisogno di batterlo

Se vi piacciono potete preparare dei pomodorini confit da abbinare al purè di patate



INGREDIENTI

- 1 polipo di circa un kilo e mezzo
- 2 kg di patate
- sale pepe
- burro 50 gr
- latte
- aromi



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
danielaagro.com/bc
danielaagroblog
business_e_cucina

TI POTREBBE PIACERE

Pesto di Basilico



Ecco come realizzare il pesto di basilico in cinque minuti a casa propria con ingredienti genuini e sani privo di conservanti, preparatene in abbondanza sarà sempre pronto...

[VEDI LA RICETTA](#)



Preparazione

1. Portate a bollire in una pentola capiente l'acqua con gli aromi cipolla carote sedano
2. Lessate il polipo per circa 45 minuti e poi spegnete il fuoco e lasciatelo nella sua acqua
3. Lessate le patate con la buccia e pelatele ancora tiepide
4. schiacciate le patate e fate un purè con il burro, sale pepe e del latte per renderlo più fluido
5. una volta cotto il polipo tagliate i tentacoli interi e divideteli dalla testa
6. in un tegame mettete un filo di olio e rosolate per qualche minuto i tentacoli del polipo
7. impiattate il polipo su una base di purè e servite caldo



July 28
Milk Chocolate
Day

PANNA COTTA CON RIDUZIONE DI CILIEGIE



PIATTO
DEL GIORNO



GRADO DI DIFFICOLTÀ:
facile

Descrizione



TRA BUSINESS E CUCINA
Cooking & Lifestyle Blog
% danielaagro.com/itoc
#danielaagroblog
business_e_cucina

La Panna cotta con riduzione di ciliegie è un irresistibile dolce al cucchiaio, usando le ciliegie di stagione che donano un gusto asprigno che si sposa bene con la panna cotta rotonda e dolce, si ottiene un dessert perfettamente equilibrato

Potete usare le amarene già pronte in vasetto se non avete il tempo di preparare la riduzione, ma nel periodo delle ciliegie approfittatene per prepararla a casa, la frutta fresca è più nutriente e meno calorica

Prepara la panna cotta la sera prima così avrai più tempo il giorno dopo e dovrai preparare solo la riduzione che verserai all'ultimo momento prima di servire

Se ti piacciono i dolci al cucchiaio prova la [cheesecake](#) panna e cioccolato



INGREDIENTI

- Per la panna cotta:
- 500 cl panna liquida fresca
- 500 cl latte intero
- 150 gr zucchero di canna frullato a velo
- 3 fogli di gelatina
- 1 punta di cucchiaino di vaniglia
- Per la riduzione di ciliegie:
- 500 gr ciliegie
- 100 gr zucchero di canna



Preparazione

1. Per la Panna cotta:
2. Mettete la gelatina in ammollo in acqua fredda
3. Scaldate il latte e la panna in un pentolino alto
4. Unite lo zucchero
5. Unite la vaniglia
6. Unite la gelatina strizzata e mescolate per un paio di minuti a fuoco basso
7. Spegnete e mettete il composto in un contenitore unico o in dei piccoli stampini monoprozione
8. Una volta tiepida mettete la panna cotta in frigo per 3 ore prima di servire
9. Per la riduzione:
10. snocciate le ciliegie
11. in un pentolino unite le ciliegie e lo zucchero e fatele andare per qualche minuto a fuoco medio

FROM THE BLOG



MUST READ:

World Cuisine FEATURING IRISH CUISINE

[READ HERE](#)

Se ti è piaciuto il nostro menù
faccelo sapere! Scrivici e mandaci le
tue ricette le pubblicheremo sul blog

grazie


TRA BUSINESS E CUCINA
Food. Lifestyle. Blog

 DANIELAAGRO.COM  DANIELAAGROBLOG  BUSINESS_E_CUCINA

CREDITS:

unsplash.com

Icons: flaticon.com | madebyoliver - gastronomy set

DESIGN:  WeekendBlogging